

Rezept

Falafel mit Sesamsauce und Salat

Ein Rezept von Falafel mit Sesamsauce und Salat, am 12.06.2026

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen	1-2 Knoblauchzehen
je 3-4 Zweige Minze, glatte Petersilie und Koriandergrün	2 Frühlingszwiebeln
je 1 TL gem. Kreuzkümmel und Koriander	1 TL Backpulver
4 EL Zitronensaft	1 TL Harissa (scharfe Chilipaste, ersatzweise Cayennepfeffer)
2-3 Knoblauchzehen	2-3 EL Sesamsamen
Saft von 2 Zitronen	125 g Tahin (Sesampaste, Reformhaus oder türk. Laden)
4 Radieschen	2 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	ca. 6 cm Salatgurke
2 Blätter Römersalat	je 2 Zweige glatte Petersilie und Minze
4 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer	Salz
4 Pitabrote (kleine Fladenbrote)	1 l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Kichererbsen, Knoblauch und Kräuter zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder in der Küchenmaschine zu einer groben Paste pürieren und in eine Schüssel geben.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Röllchen schneiden. Mit Backpulver, Kreuzkümmel, Koriander, 1 1/2 TL Salz, Harissa und Zitronensaft zu der Kichererbsenmischung geben und gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 20 Bällchen formen, diese mit Sesamsamen bestreuen.
4. Für die Sesamsauce Knoblauch schälen, grob würfeln und mit Tahin, Zitronensaft und ca. 150 ml heißem Wasser mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

5. Für den Salat Tomaten, Radieschen und Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Salatblätter waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
-
6. Zum Frittieren das Öl in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzspieß kleine Blasen aufsteigen. Kichererbsenbällchen portionsweise ins Öl geben und in jeweils 2-3 Min. goldgelb ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pitabrote im Toaster kurz knusprig aufbacken, mit den Kichererbsenbällchen, etwas Salatmischung und Sesamsauce füllen und servieren.